

Nombre de alumnos: **Ana Karen Zúñiga Torres**

Nombre del profesor: **Alfredo Agustín Vázquez Pérez**

Nombre del trabajo: **primera unidad (cuadro sinóptico).**

Materia: **Nutrición clínica**

Grado: **Tercer cuatrimestre**

Grupo: **“C”**



PRINCIPALES CONCEPTOS DE NUTRICION Y DIETETICA

Los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un papel importante en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. Las deficiencias de hierro, yodo o vitaminas afectan una gran parte de la población, especialmente en países emergentes. Ya que, en los países desarrollados, las enfermedades son las crónico-degenerativas (obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular (ECV), Hipertensión arterial (HTA), osteoporosis, algunos tipos de cáncer, etc.

CONCEPTOS GENERALES

Se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente.

- ALIMENTO
- ALIMENTACION
- NUTRICION
- METABOLISMO

--ALIMENTO. Podemos dividir los alimentos en dos grupos:
--ALIMENTACION. Es una necesidad biológica básica de la cual depende de la conservación de la vida, ya que el alimento es un acto voluntario, ya pues el individuo puede decidir el tipo y la cantidad de alimentos que va a consumir. En su proceso los órganos de los sentidos desempeñan un papel importante y suele consumirse alimentos atractivos para la vista, de olor y sabor agradables, con una textura y temperatura adecuadas.

NUTRICION. Es un acto involuntario, ya que los nutrientes son sustancias químicas, contenida en los alimentos, que necesita el organismo para realizar las funciones vitales.
METABOLISMO. Se refiere a reacciones bioquímicas, ya que las reacciones se llevan a cabo en el monto y lugar precisos que se ajusta a cambios de ritmo y velocidad
-energéticas: el organismo necesita energía para su funcionamiento interno
-formación de otros compuestos: los ácidos biliares que sirven para ayudar a digerir las grasas y las Estructurales. También llamadas plásticas en su capacidad para formar tejidos como, los minerales y proteínas así mismo el Almacenamiento: el organismo almacena nutrientes sin modificarlos y otros sufren una transformación química.

MACRONUTRIENTES

Son nutrimentos que cumplen su energética y se encuentran en forma de polímeros ya que son hidratos de carbono al tener esto junto a grasas y proteínas los macronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano aproximadamente el 99%

- CLASIFICACION QUIMICA
- MONOSACARIDOS
- DISACARIDOS
- POLISACARIDOS
- DIGERIBLES Y NO DIGERIBLES
- LIPIDOS
- GRASAS SATURADAS E INSATURADAS
- PRINCIPALES FUNCIONES DE LAS GRASAS EN EL ORGANISMO
- PROTEINAS

MICRONUTRIENTES

Son nutrientes más pequeños ya que el organismo necesita de pequeñas dosis para cumplir sus funciones metabólicas. En el caso de las vitaminas la cantidad máxima que corresponde es a 60 mg de la C, mientras que la de B12 es de 2 mg, es decir, hay una gran diferencia de 30,000 veces entre las dos recomendaciones

- VITAMINAS LIPOSOLUBLES
- HIDROSOLUBLES
- MINERALES
- CALCIO
- FOSFORO
- HIERRO
- OTROS ELEMENTOS

Liposolubles. Sus vitaminas son (A, D, E y K) en disolventes orgánicos y aceites, pero insolubles en agua y pues el hombre y otros mamíferos la retienen en el tejido adiposo. En los **Hidrosolubles.** El hombre tiene una capacidad limitada para almacenar las vitaminas hidrosolubles en cuanto los **Minerales.** Se refiere a diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos. Existiendo otros factores.

AGUA Y ELECROLITOS

Es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrogeno unidos en forma de covalente a uno de oxígeno, en el agua existe una diferencia de electronegatividades que se debe precisamente a que el oxígeno tiene gran poder de atracción por los electrones de los dos hidrógenos. Ya que el agua no se considera un nutrimento porque no sufre de cambios químicos durante su aprovechamiento biológico.

Entre el 60 y 70% del cuerpo humano es agua, aun cuando hay ciertos tejidos como huesos, cabellos y dientes que la contienen escasamente. Es un líquido inerte, de pH neutro, que sirve de transporte en la sangre y la linfa, y que regula la temperatura corporal; el organismo la pierde continuamente por el sudor, la orina, la respiración y las heces, y requiere un mínimo aproximado de 2,500 mL diarios dependiendo de la edad, sexo, actividad física, etc.

ENERGIA

El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario. La energía que gastamos a diario, y por extensión nuestras necesidades calóricas, están determinadas por tres componentes importantes:

1. EL GASTO METABOLICO BASAL O TASA METABOLICA BASAL (TMB)
2. EL TERMICO DE LOS ALIMENTOS O LA TERMOGENESIS INDUCIDA POR LA DIETA
3. DURACION E INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FISICA DESARROLLADA

1. Energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc.
2. Es la energía necesaria para llevar a cabo el proceso de la digestión, absorción y metabolismo de los componentes de la dieta tras el consumo de los alimentos en una comida
3. Es la energía gastada a lo largo del día para realizar algún trabajo o actividad física, ya que, en algunos individuos, no necesita la misma cantidad de energía un atleta que entrene varias horas al día o un leñador que aquella persona que tenga una vida sedentaria

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTARIAS, DIETA EQUILIBRADA

El saber que comer y en qué cantidades, preparar y consumir una dieta equilibrada ya que como primer condicionante para una dieta correcta es tener presente en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las actividades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias así que las necesidades de cada nutriente son diferentes, así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas son únicos nutrientes que proporcionan energía o calorías que deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos y x ello se denominan micronutrientes

